

# 令和8(2026)年 3月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
2 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け キャベツとたくあんの和え物	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ たくあん	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ
3 (火)	牛乳 ちらし寿司 米粉の揚げたご焼き かきたま汁 ひしもち	牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま 米粉たご焼き なたね油 かたくり粉 ひしもち	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
4 (水)	牛乳 食パン スラッピージョー じゃがいももちスープ スクエアチーズ	牛乳 牛肉 豚肉 削り節 だし昆布 チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参 バセリ	食パン 小麦粉 砂糖 芋もち	塩 こしょう トマトケチャップ からし粉 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん うま煮 じゃごと野菜のごま酢和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ちりめんじゃこ 削り節	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 人参	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 塩 酢 淡口しょうゆ
6 (金)	牛乳 赤飯 豚肉のしょうが炒め えのきのすまし汁 ガトーショコラ	牛乳 小豆 豚肉 豆腐 削り節 だし昆布	しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 もち米 なたね油 こんにやく 砂糖 ガトーショコラ	塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
9 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス 大根とツナのソテー	牛乳 鶏肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 淡口しょうゆ 塩
10 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 蒸しギョウザ チンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ギョウザ 鶏肉 削り節	人参 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ しょうが 干しいたけ こんにやく チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	酒 濃口しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 淡口しょうゆ 塩 こしょう
11 (水)	牛乳 キンパ風混ぜ寿司 ビーフンスープ チキンナゲット ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 削り節 チキンナゲット ヨーグルト	人参 小松菜 たくあん キャベツ 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 ビーフン	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
12 (木)	牛乳 ごはん 親子丼 酢みそ和え	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 ちくわ 白みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ キャベツ わけぎ	米 砂糖 かたくり粉 砂糖	濃口しょうゆ みりん 酢 塩
16 (月)	牛乳 ごはん かつおの角煮 どさんこ汁 ミニゼリー (ぶどう)	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ しょうが 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ミニゼリー (ぶどう)	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
17 (火)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ ソイサラダ コンソメスープ	牛乳 ささみチーズ巻フライ 大豆 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 バセリ	コッペパン なたね油 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	淡口しょうゆ 塩 こしょう
18 (水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ひじきと白菜のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 白菜 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 濃口しょうゆ 酢
19 (木)	牛乳 ◎玄米ごはん 肉団子の甘辛煮 みそ汁	牛乳 ミートボール 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 人参 とうもろこし 大根	米 もち玄米 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ みりん
23 (月)	牛乳 ごはん さばのあまだれかけ 豚汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ

栄養素	I補キナー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	751	16.1	26.7	342	100	3.3	3.8	287	0.44	0.55	24	6.7	2.8
摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

## 4日(水) スラッピージョー

### アメリカ

アメリカは北アメリカ大陸に広がる広大な国です。太平洋のハワイ州なども含め50の州で構成されています。人口は約3億4千727万人です。(2024年時点)

ハンバーガー、ホットドック、ピザなどが代表的な料理で、レストランだけでなく家庭でも日常的に食べられています。

スラッピージョーはトマトケチャップで味付けしたひき肉をパンにはさんで食べる料理です。

## 6日(金)

### 卒業おめでとう献立

3年生の卒業をお祝いして赤飯が登場します。赤飯の赤色は小豆から出た色です。日本では昔から、赤いものを食べると悪いことを追いはらう力がつくと信じられてきました。そのため、祝いごとや大切な行事の時には赤飯を炊いて食べる習慣があります。

3年生のみなさんがこれからも元気に過ごせるようにとの願いを込めています。